

心ふれあい SA 吹田通信 第 163 号

発行 SA 吹田 ☎ 090-5015-8597 〒564-0072 吹田市出口町 19-2 番 ボランティアセンター内
 ホームページ <http://sa-renkyo.sakura.ne.jp/active/suita/index.htm> ブログ：心ふれあい SA 吹田



写真：広報 小川忠夫



新年のご挨拶

「PPKとNNK」

会長 笹原義正

新年あけましておめでとうございます。皆様には穏やかで素敵な一年となりますよう心より祈っております。さて、日本の平均寿命の伸びはすごく、1950 年頃は約 60 歳でしたが今では約 90 歳と、わずか 65 年の間に 30 歳も伸びました。余りにも高速に訪れた超高齢社会を迎え、行政も私たちも「高齢者が如何に人生を豊かに過ごせば良いのか」戸惑いや迷いがあるのではないのでしょうか。現役引退後の長いセカンドライフを如何に過ごすかについて、昨年拝聴した講話をご紹介します。『高齢者のだれもがこの長い時間を楽しく心豊かに送りたいと願っているが、生き方によっては PPK と NNK に分かれるとのことです。PPK は「びん・ぴん・ころり」の略で、NNK は「寝たきり・認知症・孤独死」です。この長いセカンドライフ時間を従来の隠居とか余生感覚で送っているのは認知症や病気にかかって

しまい、NNK ライフに陥ることでしょう。そうならない為にも「人生 100 年を元気に過ごすのだと覚悟をもって生きることが肝心」とのことです。すなわち、○食事と運動で体の健康維持に努める。○気持ちの健康維持に励む。その為にはわくわくする目標=夢に挑戦するとか、生き甲斐を見つけて取り組む。○社会に必要とされる存在であり続けるように、謙虚・笑顔・挨拶・老害防止に努めることで PPK ライフとなり、自らも社会全体も明るく豊かになる』というものです。私たちは地域貢献を合言葉に日々活動しております。この活動は相手や社会に感謝され喜ばれています。それが私たちの生き甲斐につながり生活にも張りが出ます。残るは心身の健康維持であり、それに務めれば生涯元気で豊かな PPK ライフを送れることとなります。皆さん PPK 合言葉に素敵な人生を送りましょう。♪

SA 連協 北ブロック歌体操交流研修会

千里市民センターで開催

11月30日(水) SA連協北ブロックの高槻・茨木・吹田・とよなか・箕面豊能の5地区SAが参加して、歌体操交流研修会が開催されました。SA吹田から歌体操介護予防市民塾・高大同窓会なでしこ・吹田養成講

座0Bハナミズキ・北千里同好会の4グループが出演し熱演しました。今回はSA吹田が世話役として全体をサポートして運営しました。



参加者全員の研修風景



歌体操市民塾



ハナミズキ



北千里同好会



なでしこ

大阪中央卸市場見学会

昨年度の社会見学で好評だった、大阪市中央卸市場本場の社会見学が今年も11月8日(木)に開催された。早朝8時20分の集合にもかかわらず、26名の方々に参加を頂いた。大阪市中央市場本場は昭和6年11月11日に現在の場所に開場した。その後、平成14年に現地での建て替え工事が完成した。当時の売り場面積は日本一の広さの売り場面積であったが現在は他の

市場に譲っている。当日の見学は果実卸売場の「競り」の様子を見学し説明を聞いたあとにリンゴのお土産を頂いた。水産物卸売場では女性陣は今晚の献立、正月用品、男性陣は今晚の晩酌のあととマグロ・数の子等を爆買い。最後に研修ビデオを観て2時間の見学を終了した。市場内の店での昼食安くて美味かった！(総務 吉川 誠記)



国際交流・小学生と外国人の交流授業

国際交流部会 田原美佐穂

「小学生と外国人との交流授業」12月14日 吹田第三小学校 5年生(3クラス・91名)
留学生：・ホワイト(アメリカ・男性) ・キム・ヘラン(韓国・女性)
・オユントゥグス(モンゴル・女性)

プレゼンの内容 3時限目一人15分パワーポイントで自国を紹介。

アメリカ：ハロウィンはその世とこの世が一緒になる日で幽霊が沢山出るので幽霊を恐
わすために派手な衣装を着ていたが今では楽しみの一つとなっている。

モンゴル：ゲルの紹介。ゲルのドアは南向き、陽が当たるように、必ず神を祀っている。
お客は左側に座る。街で暮らす子どもたちは夏休みに祖父母の暮らすゲルで
色々な事を学ぶ。冬は零下30℃になる。

韓国：韓国も冬は寒い。暖房は古い民家は今でも昔ながらのオンドルを使っている
がソウルの高層マンションではボイラーでのオンドルを使用している。エア
コンではない。チェジュ島(済州島)は火山で出来た溶岩洞窟がユネスコ世
界自然遺産に登録。

児童によるソーラン節の踊りを披露、留学生も一緒に踊り楽しんでいました。



福祉部講演会

福祉部会 金馬昌弘

12月15日(木)午後1時~3時までラ
コルタ第三会議室、講師石山満夫先生他ス
タッフ3名。「身体を動かしましょう。スト
レスを防いで健康寿命を延ばしましょう」
のテーマ通り動きのある講演会でした。「明
るく元気で長生きするためには早足で歩く
こと、良く笑うこと」参加者が割り箸をく
わえて笑顔をしたり怒った表情をしたりそ
れぞれの表情も面白かったです。そして

香りを楽しむ。匂いも五感の大切なこと。
サービスの温かい緑茶の香りを嗅ぎながら
美味しいお茶を頂きました。そのあと2組
のチームに分かれてボールを手と足で回し
早さを競いました。最初と最後に身体のバ
ランスの測定があり最初より最後の測定が
伸びた方の喜ぶ笑顔が素敵でした。笑った
り、身体を動かしたり楽しい2時間でした。
参加者23名。



おもちゃ部会に新しい活動グループが誕生しました。

世代間交流おもちゃ学校 3期生OBが結成・「おもちゃ工房 ゆめ」
 代表 堀 忠昭 会員 15名
 月1回の例会と同じく毎月子どもおもちゃ教室を「夢未来館」で開催予定



心ふれあいSA吹田 平成29年度総会予告

日：時 平成29年4月27日(木) 10:00~12:00

場 所 吹田市立千里市民センター大ホール

皆様ご参加ください。詳細については次号でお知らせします。

1月行事予定

SA吹田全般	時 間	内 容	担 当	場 所
1月9日(月)	10:00~12:00	広報部会	小川忠夫	SAハウス
1月11日(水)	10:00~12:00	おもちゃ部会	丹羽史朗	福祉会館 第一会議室
1月13日(金)	10:00~12:00	役員会	吉川 誠	メイシアター第一会議室
1月16日(月)	10:00~12:00	歌体操部会	加藤昌子	夢未来館リハーサル室1
1月27日(金)	10:00~12:00	印刷/ブロック会議	小川・沖村	亥の子谷コミセン
おもちゃ部会	時 間	内 容	担 当	場 所
1月7日(土)	14:00~16:00	おもちゃ箱・未来C教室	小北月子	夢つながり未来館
1月10日(火)	10:00~16:30	おもちゃ学校	丹羽史朗	夢つながり未来館
1月17日(火)	9:15~12:00	昔遊びとたのしいおもちゃ作り	丹羽史朗	北山田小学校
1月21日(土)	10:00~16:00	子ども教室 AB 教室	小川・新井	夢つながり未来館
1月24日(火)	10:00~15:00	おもちゃ箱・未来	畑 貞三	夢つながり未来館
歌体操関係	時 間	内 容	担 当	場 所
1月24日(火)	10:00~12:00	ハナミズキ	加藤昌子	夢未来館リハーサル室2
1月24日(火)	14:00~16:00	養成講座継続教室	加藤昌子	夢未来館リハーサル室2
国際交流部会	時 間	内 容	担 当	場 所
1月23日(月)	3,4時限目	小学生と外国人の交流授業	田原美佐穂	高野台小学校
1月26日(木)	3,4時限目	小学生と外国人の交流授業	田原美佐穂	東山田小学校
市民塾関係	時 間	内 容	担 当	場 所
1月17日(火)	10:00~12:00	歌体操介護予防市民塾	加藤昌子	夢未来館 5Fリハーサル室
1月17日(火)	13:30~15:30	エコおもちゃ作り市民塾	小川忠夫	SAハウス
1月31日(火)	10:00~12:00	歌体操介護予防市民塾	加藤昌子	夢未来館 5Fリハーサル室

編集後記 新年を迎え会員の皆様の益々のご健勝とご活躍をお祈り申し上げます。酉年は長年の念願が成就し実りある区切りとなる年と言われています。何事にも行動力をもって更なる前進を目指したいものです。SA吹田通信にもご支援願います。(a.m)